



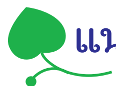
หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา



เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยที่ ๓

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ นักเรียนจะมีความรู้ ความสามารถต่อไปนี้

ส ๑.๑ ป. ๑/๓ บอกความหมาย ความสำคัญ และเคารพพระรัตนตรัย ปฏิบัติตามหลักโอวาท ๓ ในพระพุทธศาสนา หรือหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด



แนวคิด

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามให้อยู่เป็นปกติสุข การศึกษาเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นการปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเพื่อปฏิบัติตนให้เป็นคนดีของสังคมต่อไป



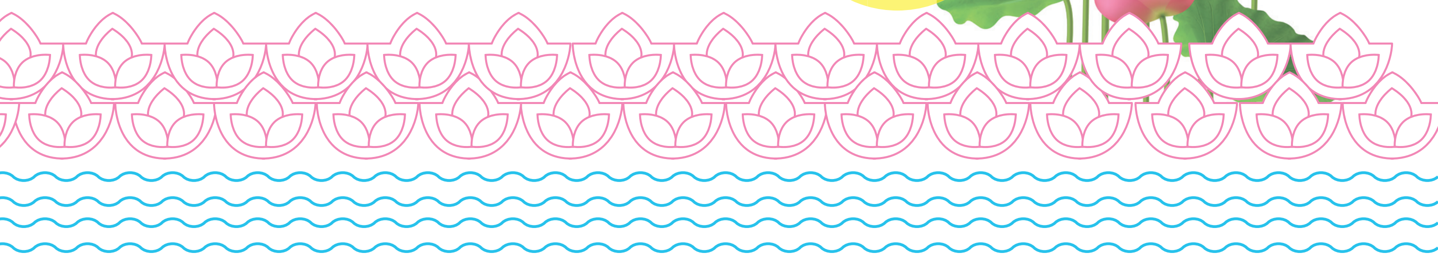
สาระการเรียนรู้

๑ พระรัตนตรัย

๒ โอวาท ๓

๓ พุทธศาสนสุภาษิต





คำถามนำบทเรียน

จึงกล่าวว่า พระรัตนตรัยเป็นสิ่งเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา



๑ พระรัตนตรัย

พระรัตนตรัย แปลว่า แก้ว ๓ ประการ

รัตนะ แปลว่า แก้ว
ตรัย แปลว่า สาม

หมายถึง สิ่งเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา มี ๓ ประการ



พระรัตนตรัย





ในการนับถือพระรัตนตรัยนั้น ชาวพุทธต้องมีศรัทธาเชื่อมั่นว่า

- **พระพุทธเจ้า** เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง

- **พระธรรม** ช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามประสบพบเจอแต่เรื่องดี สิ่งดี มีผลทำให้มีสุข

- **พระสงฆ์** เป็นผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ และสั่งสอนให้ชาวพุทธได้ประพฤติปฏิบัติตาม



๒ โอวาท ๓

โอวาท ๓ คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า ๓ ประการ ที่เรียกว่า **"พุทธโอวาท"** มี ๓ ประการ





หมายถึง การงดเว้นไม่ทำในสิ่งไม่ดีที่เป็นอันตรายต่อตนเองและคนอื่นโดยการไม่ทำเรื่องผิดศีล ๕ (เบญจศีล) ดังนี้

ข้อที่ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่แกล้งเพื่อน ทำร้ายเพื่อน

ข้อที่ ๒ ไม่ลักขโมยของของคนอื่น

ข้อที่ ๓ ไม่ทำผิดระเบียบวินัย ข้อบังคับของสังคม

ข้อที่ ๔ ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ คำไม่สุภาพ ไม่เหมาะสม

ข้อที่ ๕ ไม่เสพสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด





หมายถึง การทำแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยการทำตามหลักธรรม ๕ ประการ (เบญจธรรม) ดังนี้

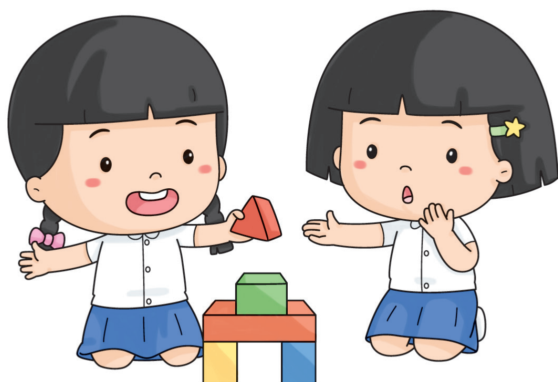
ข้อที่ ๑ มีเมตตา ให้การช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ตนเองช่วยได้

ข้อที่ ๒ ทำสิ่งดี ทำเรื่องที่ถูกต้อง

ข้อที่ ๓ ประพฤติตามระเบียบวินัย

ข้อที่ ๔ พูดความจริง ซื่อสัตย์

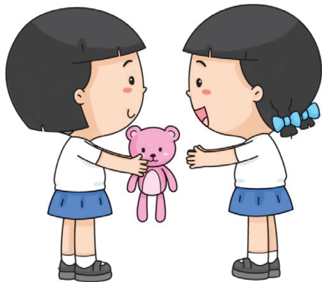
ข้อที่ ๕ มีสติ ไม่ประมาทเลินเล่อ



นอกจากนี้ในการอยู่ร่วมกัน ต้องมีความรักใคร่สามัคคีกัน เห็นอกเห็นใจกัน ไม่ก่อเรื่องทะเลาะเบาะแว้งหรือรังแกกัน อยู่ด้วยกันเหมือนพี่น้อง โดยที่ทุกคนต้องปฏิบัติตนตามหลักธรรม**สังคหวัตถุ ๔**

สังคหวัตถุ ๔

สังคหวัตถุ ๔ หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน หรือธรรมสร้างความรัก ความสามัคคี ๔ ประการคือ



๑ **ทาน** การให้ ต้องรู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน มีน้ำใจให้กันและกัน



๒ **ปิยวาจา** (ปิ-ยะ-วา-จา) พูดคำไพเราะ สุภาพน่าฟัง ว่ากล่าวตักเตือนเมื่อเพื่อนทำผิด และกล่าวชมเชยเมื่อเพื่อนทำถูก



๓ **อัตถจริยา** (อัด-ถะ-จะ-ริ-ยา) ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ด้วยการช่วยเหลืองานคนอื่นเท่าที่ตนเองช่วยได้



๔ **สมานัตตตา** (สะ-มา-นัด-ตะ-ตา) ทำตัวเป็นปกติสม่ำเสมอตามหน้าที่ของตน เป็นเพื่อนที่ดี เป็นศิษย์ที่ดี ไม่ทำตัวเกเร

หลักธรรมสังควัตถุ ๔ นี้ เรียกว่า "คาถามหาเสน่ห์" คือ ถ้าใครทำได้จะเป็นเสน่ห์แก่ตัว ทำให้คนที่พบเห็นรักใคร่เอ็นดู และให้การช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เรียกสั้น ๆ ว่า "โอบอ้อมอารี วจีไพเราะ สงเคราะห์มวลชน ทำตนให้เหมาะสม"



มงคล ๓๘

มงคล คือ หลักธรรมปฏิบัติเพื่อความสุข ความเจริญ และความสำเร็จของชีวิต มีมงคลที่ต้องเรียนในชั้นนี้ ดังนี้

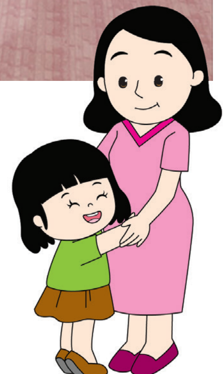
กตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่และครอบครัว

กตัญญู คือ การรู้คุณของพ่อแม่และครอบครัวที่มีต่อเรา

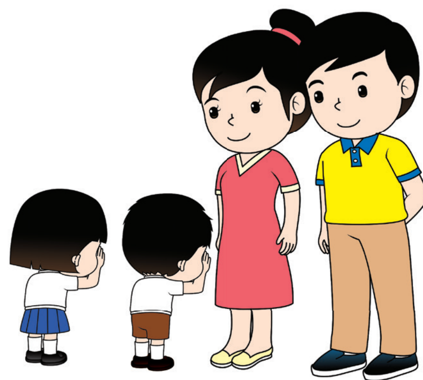
กตเวที คือ ทำความดีตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่และครอบครัว โดยการประพฤติตนตามหลักมงคล ๓๘ ประการ คือ



๑ **ทำตัวดี** คือ ไม่ประพฤติตนเป็นคนเกเร ประพฤติตัวดีเป็นคนที่ไม่ทำให้พ่อแม่และครอบครัวผิดหวังและเสียใจ



๒ **ว่าง่าย** คือ ไม่ดื้อรั้น ไม่ซน เป็นคนว่าง่าย เชื่อฟังและปฏิบัติตนตามคำสอนของพ่อแม่และครอบครัว



๓ **รับใช้พ่อแม่และครอบครัว** คือ ช่วยพ่อแม่ทำงานตามท่านมอบหมาย และตามที่เราช่วยได้ เช่น ทำความสะอาดบ้าน ล้างจาน เลี้ยงน้อง รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น



หากลูกทุกคนทำตัวดี ว่าง่าย และรับใช้พ่อแม่และครอบครัว จะได้ชื่อว่า เป็นคนกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่และครอบครัว



ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ คือ การทำจิตใจให้สะอาด ผ่องใส สะอาดจากความชั่ว ความไม่ดีต่าง ๆ เช่น คิดทำร้ายทำลาย ข่มเหงรังแกคนอื่น คิดอยากได้ของของคนอื่น เป็นต้น การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ทำได้โดยการฝึกบริหารจิต และเจริญปัญญา

การบริหารจิตและเจริญปัญญา

วิธีฝึกทำจิตให้บริสุทธิ์ในพระพุทธศาสนา คือ การทำสมาธิ ซึ่งมีแนวทางการฝึก ดังนี้

การทำสมาธิ คือ การฝึกควบคุมจิตใจ (อารมณ์) ของตนให้นิ่ง หรือจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ เพื่อให้ทำได้ดีและทำได้นาน ที่เรียกว่า "มีสมาธิ" มีขั้นตอนในการทำดังนี้

ขั้นเตรียม

❖ **เตรียมสถานที่** ควรเป็นสถานที่โปร่งโล่ง อากาศไม่เย็นหรือร้อนเกินไป ที่สำคัญต้องเป็นสถานที่เงียบสงบ

❖ **เตรียมตัว** สวมเสื้อผ้าที่สบายตัวไม่รัด หรือไม่หนาเกินไป นั่งตัวตรงในท่าขัดสมาธิ (ขัด-สะ-หมาด) เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือบนตักให้มือขวาทับมือซ้าย หลับตาลง หายใจเข้า-ออกลึก ๆ เพื่อผ่อนคลาย

ขั้นทำสมาธิ

วิธีฝึกสมาธิ นิยมทำกัน ๓ แบบ คือ

แบบที่ ๑ แบบ "พุท-โธ"

โดยกำหนดความรู้สึกที่ปลายจมูก ขณะหายใจเข้าให้ท่องในใจว่า "พุท" และขณะหายใจออกให้ท่องในใจ "โธ" ท่อง พุท-โธ ๆๆ ไปจนกว่าจะเลิกทำสมาธิ



แบบที่ ๒ แบบ "พองหนอ-ยุบหนอ"



โดยกำหนดที่อาการพอง-ยุบของท้อง ขณะหายใจเข้าท้องจะพองให้ท่องในใจว่า "พองหนอ" ขณะหายใจออกอาการท้องจะยุบให้ท่องในใจว่า "ยุบหนอ" ท่องในใจ "พองหนอ-ยุบหนอ" ไปจนกว่าจะเลิกทำสมาธิ

แบบที่ ๓ แบบนับตัวเลข



โดยนับเลขเป็นคู่ เช่น ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓ เป็นต้น โดยกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก คือ ขณะหายใจเข้าให้ท่องในใจนับ ๑ ขณะหายใจออกให้ท่องในใจนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ ทำไปเรื่อย ๆ จน หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๕ แล้วกลับไปเริ่ม ๑-๑, ๒-๒ ใหม่ เพื่อไม่ให้ตัวเลขมากเกินไป จะทำให้สับสนฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสมาธิ กำหนดนับไปจนกว่าจะเลิกทำสมาธิ

ในการฝึกทำสมาธิแต่ละครั้งให้นักเรียนลองฝึกให้ครบทุกรูปแบบ หากพบว่าตนถนัดแบบไหน คือฝึกแบบไหนแล้วเกิดสมาธิได้เร็ว ครั้งต่อไปก็ให้ฝึกแบบนั้น เพราะหากเกิดสมาธิได้เร็ว จะช่วยให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วิตกกังวล ส่งผลให้สมองปลอดโปร่ง คิดนึกอะไรออกได้ง่าย จดจำอะไรได้ดีและจำได้นาน เรียกว่า **"มีปัญญา"** ดังนั้น หากใครต้องการมีสมองดีปัญญาดีต้องหมั่นฝึกสมาธิ เพราะสมาธิเป็นบ่อเกิดของปัญญา

ขั้นหลังทำสมาธิ

หลังจากทำสมาธิเสร็จแล้ว นิยมสวดบทเมตตาเพื่อส่งความรักความปรารถนาดีและความดีที่ทำให้ตนเอง (แผ่เมตตาให้ตนเอง) และคนอื่น (แผ่เมตตาทั่วไป) เพื่อให้มีความสุขกายสบายใจ ปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวง

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

การทำสมาธิมีประโยชน์หลายประการ ดังนี้



๑ ทำให้จิตบริสุทธิ์ผ่องใส สงบไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน

๒ ทำให้เกิดปัญญา สมอง ปลอดโปร่ง จดจำได้ดี

๓ ทำให้อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ไม่ขุ่นมัว หงุดหงิดโกรธง่าย

๔ ลดความเครียด ผ่อนคลาย ไม่มีความวิตกกังวล

๕ มีเสน่ห์ มีจิตใจเมตตา อ่อนโยน และคิดบวกเสมอ



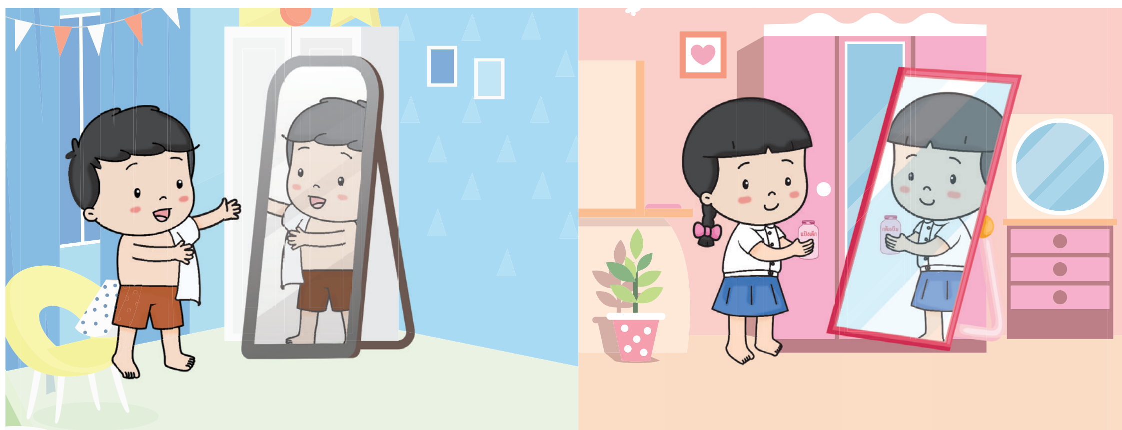
๓ พุทธศาสนสุภาษิต



พุทธศาสนสุภาษิต คือ การสรุปคำสอนของพระพุทธศาสนาในลักษณะสั้น ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาและจดจำ ในชั้นนี้กำหนดให้เรียนพุทธศาสนสุภาษิต ดังนี้

อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ

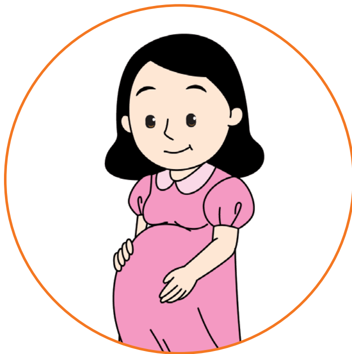
อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ แปลว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน หมายความว่า เราต้องฝึกที่จะช่วยเหลือตัวเองให้ได้ โดยเฉพาะเรื่องที่เราต้องทำในชีวิตประจำวัน เช่น รับประทานอาหารเอง ใส่เสื้อผ้าเอง ทำการบ้านเอง จัดกระเป๋านักเรียนเอง เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้ต้องทำเองให้ได้จะได้ลดภาระให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมีเวลาไปทำงานอื่นที่จำเป็น

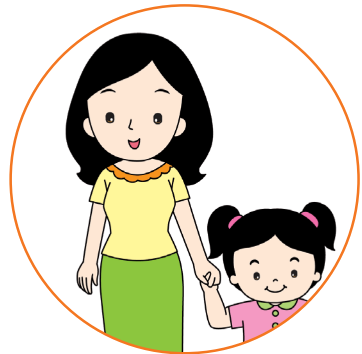


มาตา มิตตัง สะเก ฆะเร

มาตา มิตตัง สะเก ฆะเร แปลว่า มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน

มารดา หรือแม่ คือ ผู้ให้กำเนิด ท่านเลี้ยงดูและคอยดูแลเรามาตั้งแต่เกิด แม่เป็นเหมือนพระพรหมของลูก เป็นครูคนแรกที่สอนให้รู้จักสิ่งต่าง ๆ และการปฏิบัติตน นอกจากนั้นแม่ยังได้ชื่อว่า เป็นมิตรหรือเป็นเพื่อนที่ดีของลูก อยู่เคียงข้างคอยช่วยเหลือทุกอย่างทั้งยามสุข และทุกข์





ประโยชน์ของการเรียนพุทธศาสนสุภาษิต

ประโยชน์ของการเรียนพุทธศาสนสุภาษิตช่วยให้นักเรียนได้ข้อคิดและแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตน

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

ร่วมคิด ร่วมทำ ย้ำทวนความรู้

ตอนที่ ๑ ร่วมคิด ให้นักเรียนร่วมกันบอกว่า "เพื่อนที่เรารักต้องมีคุณธรรมอย่างไร"

ตอนที่ ๒ ร่วมทำ ให้นักเรียนทำ "บัญชีคุณธรรม" สำรวจตัวเองว่า เคยทำและไม่เคยทำ คุณธรรมข้อใดบ้างจากหลักธรรมที่ได้เรียนมา ดังตัวอย่าง

รายการคุณธรรม	เคยทำ	ไม่เคยทำ
ไหว้พระ	✔	
ขโมยของเพื่อน		✔
ให้อาหารสัตว์	✔	

ตอนที่ ๓ ย้ำทวนความรู้ ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง

๑ พระรัตนตรัย

๒ โอวาท ๓

๓ พุทธศาสนสุภาษิต



หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

สรุปสาระสำคัญ



https://eqrco.de/a/JYK9ki

พระรัตนตรัย
- พระพุทธ
- พระธรรม
- พระสงฆ์



มอสชอบไปทำบุญที่วัดกับคุณตาคุณยายในวันพระ

โอวาท ๓

คือ คำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อให้ทุกคน
ไม่ทำความชั่ว
ทำความดี
ทำจิตใจให้บริสุทธิ์



ก้องบริจาคอาหารให้ผู้ยากไร้

พุทธศาสนสุภาษิต

อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ
ตนเป็นที่พึ่งของตน



จัดกระเป๋านักเรียนด้วยตนเอง

มาตา มิตตัง สะเก ฆะเร
มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน



แสดงความรักต่อแม่

กิจกรรมส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้

เรื่อง : หลักธรรมนำไปใช้

ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดและเลือกหัวข้อ

นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ครูให้ตัวแทนกลุ่มจับสลากหัวข้อกลุ่มละ ๑ หัวข้อ (ไม่ทำความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์)

ขั้นตอนที่ ๒ การวางแผน

ครูให้นักเรียนดู และร่วมกันวิเคราะห์บัตรคำหลักธรรมที่ปรากฏในบทเรียน (เบญจศีล, เบญจธรรม การบริหารจิตและเจริญปัญญา)

ขั้นตอนที่ ๓ การปฏิบัติงาน

ให้นักเรียนนำบัตรคำที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ได้รับมอบหมายเข้าสู่กลุ่มเพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อมูลและเชื่อมโยงความเกี่ยวข้องระหว่างบัตรคำกับหัวข้อที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

ขั้นตอนที่ ๔ การนำเสนอและประเมินผล

ตัวแทนนักเรียนจากกลุ่มต่าง ๆ นำบัตรคำที่เลือกออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ ๑ นาที

คำถามพัฒนากระบวนการคิด

๑. สิ่งที่นักเรียนควรเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนามีกี่ประการอะไรบ้าง

๒. หลักธรรมใดที่สอนให้คนทำดี ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๓. เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามหลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ จะเกิดผลอย่างไรต่อตัวนักเรียน

๔. ความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ นักเรียนสามารถแสดงออกได้อย่างไรบ้าง

๕. นักเรียนทำจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยวิธีการใดบ้าง